

夏を元気にのりきるために

熱中症対策は予防が大切です

【熱中症とは】

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障がいを起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために体から熱が逃げず、熱中症になる場合もありますので注意が必要です。熱中症の搬送件数は過去3年間増え続けており、市内でも平成30年5月から9月末までで227人が救急搬送されました。



予防のためにできること
熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

のどがかわかなくても
こまめに水分補給

外出の際は
体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も

部屋の温度を
こまめにチェックしましょう
30℃

室温28℃を超えないように
エアコンや扇風機を上手に使いましょう

無理をせずに
適度に休憩を

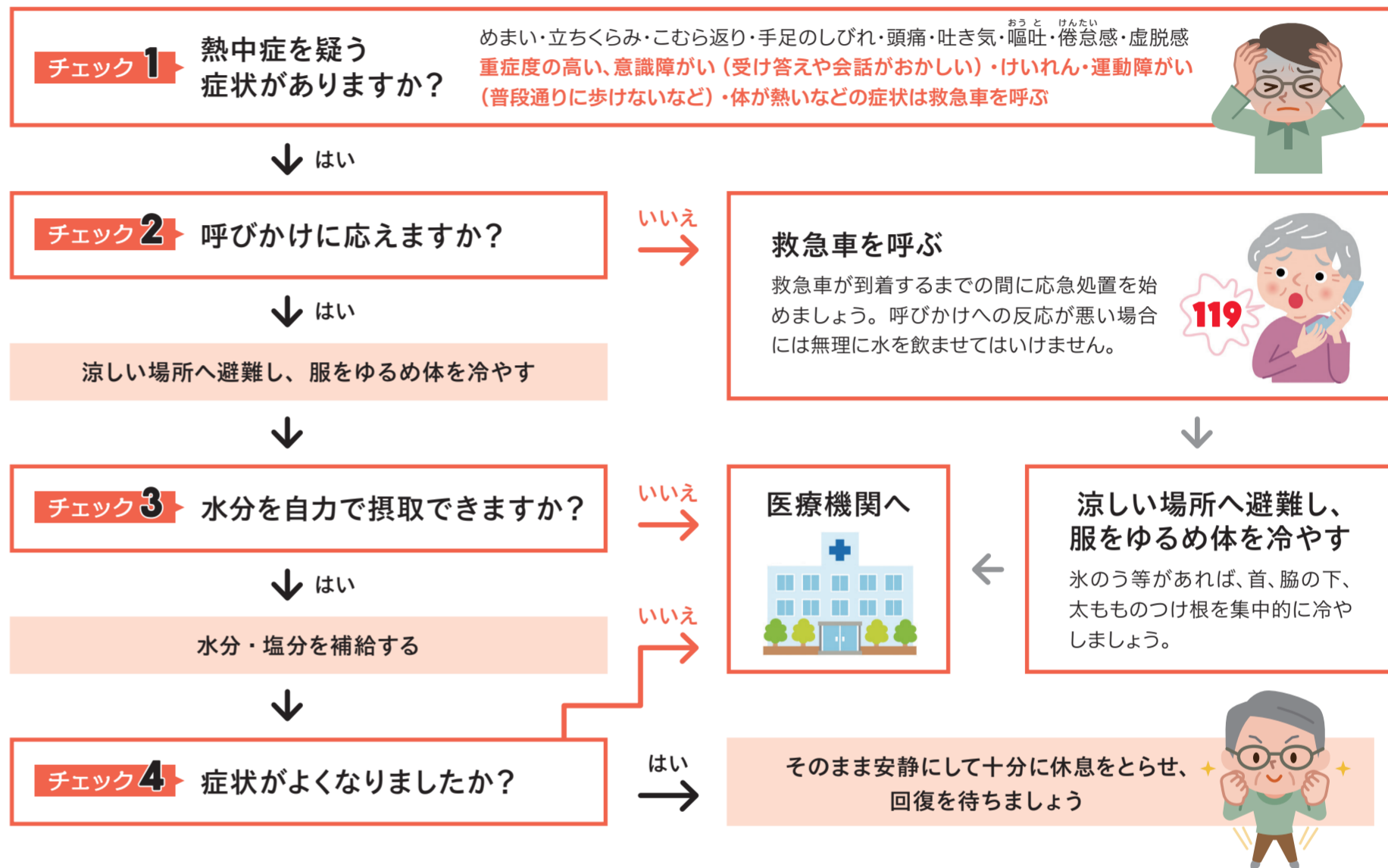
日頃から栄養バランスの
よい食事と体力づくりを

熱中症というと運動中や炎天下で起きるイメージがありますが、日常生活の中でも発生します。特に7月の梅雨明け時期は体が暑さに慣れていないため、ちょっとした作業でも熱中症のリスク要因となることがあります。正しい予防を知り、元気に夏を過ごしましょう。

☎333-2111救急課

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大切な命を救いたい 救急車の適正利用にご協力を

救急車は、けがや病気などで緊急に医療機関に搬送しなければならぬ人のためのものです。緊急ではない人が救急車を要請すると、事故や病気で本当に救急車を必要とする人が発生したときに遠くの消防署から救急車が出動することになり「救われるべき命」が救えなくなることが考えられます。緊急性がない場合には、救急車以外の交通機関を利用するようご理解ご協力をお願いします。



東消防署 救急隊 麻生 昌

必死の思いで待っている命を救いたい

大学時代に取得した救急救命士の資格を活かし、現在救急隊としてさまざまな現場へ出動しています。搬送中は、不安になっている傷病者やそのご家族に対し、声かけを行うなど苦痛が軽減するように心がけています。

救急車の出動件数は年々増加しています。私たちもいち早く現場に駆け付けたいのですが、人にも車にも限りがあり、すべての要請にすぐに対応できないこともあります。緊急でない場合は、あんしんホットダイヤルに相談するなど、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

もちろんいざというときはためらわずに119番通報してください。



病院? 救急車?
夜間・休祝日 迷ったとき
救急車の適正利用にご協力ください
市川市消防局

24時間・無休
あんしんホットダイヤル
0120-241-596
言語・聴覚が不自由な方専用 FAX 0120-637-119

切り取って持ち歩けます。
救急車適正利用
案内カード

救急課 藤田 亜由美

以前私の子どもが夜間に肘の亜脱臼になり、対応可能な整形外科を探すのに苦労したことがありました。急な病気やけがのときにスムーズに対応できる情報が全て詰まったものがあればいいな、という思いから、この案内カードを作成しましたのでぜひ活用してください。

こんなときは119! 重大な病気やけがの可能性が!
子ども(15歳以下)
おとな

千葉県救急安心電話相談 #7009
全国版救急受診アプリ Q助